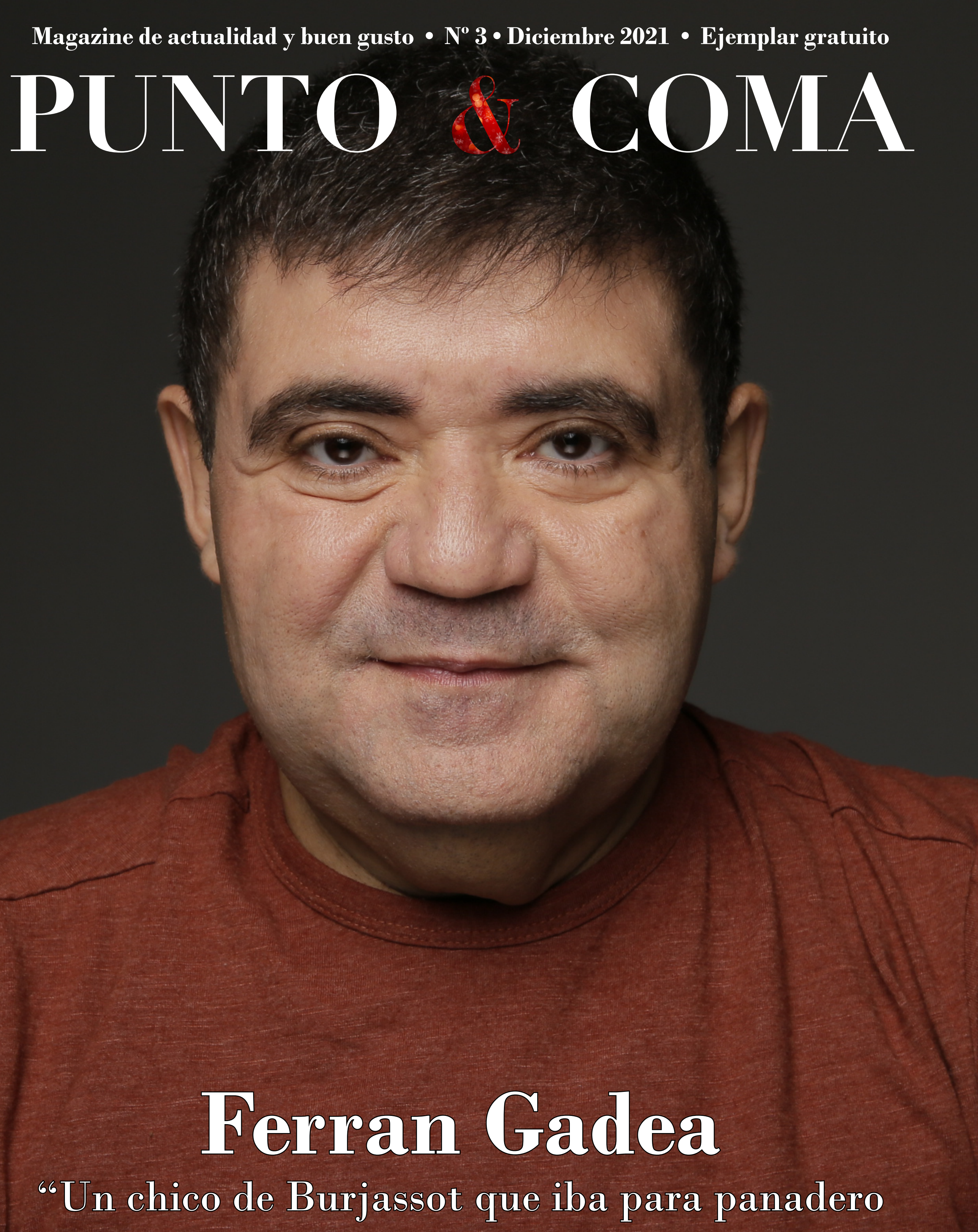
Magazine de actualidad y buen gusto • Nº 3 • Diciembre 2021 • Ejemplar gratuito

PUNTO & COMA



Ferran Gadea

“Un chico de Burjassot que iba para panadero y que el teatro le cambió la vida”

“¡Feliz, feliz Navidad, la que hace que nos acordemos de las ilusiones de nuestra infancia, le recuerde al abuelo las alegrías de su juventud, y le transporte al viajero a su chimenea y a su dulce hogar!”
-Charles Dickens

EDITORIAL

Se acerca la Navidad, esa mágica fecha que los más pequeños de la casa esperan con ilusión durante todo el año y que disfrutan en grande abriendo los regalos que Papá Noel les ha traído. Pero no podemos olvidarnos de aquellos no tan pequeños, como es mi caso, porque esta fecha nos permite transportarnos a nuestra infancia y volver a sertirnos como niños. La Navidad es también una fecha en la que toda la familia se reune, nos visitan familiares que viven fuera y a los que no vemos en todo el año, recordamos a aquellos que ya no están...
Estos momentos que estamos viviendo nos han dado un golpe de realidad y, en mi caso, ha hecho que me de cuenta de que lo mas importate es disfrutar de aquellos que me rodean.

Quiero dar las gracias, en primer lugar, a Ferran Gadea, por concedernos esta entrevista de forma desinteresada. Agradecer al equipo de colaboradores, los cuales te acompañarán cada mes, aportando su saber. Agradecer también a las empresas la confianza depositada en este proyecto y que siempre nos tendrán a su lado para darles visibilidad. También a ti, mi querido lector, te agradezco por tenerme en tus manos y por querer acompañarnos durante esta travesía.

De parte de todo el equipo de PUNTO & COMA Magazine, te deseamos una feliz Navidad.

Víctor Almazán
(Director)

STAFF

EDITA :
Algodón de azúcar Marketing & Publicidad
DIRECTOR:
Víctor Almazán Torán
COLABORACIÓN REDACCIÓN:
Marina Ferrando
Patricia Flor
Lina Granell
Carmen Daranas
Sara Muñoz
Mar Teruel
Noemi Garrido
Marta Cañadas
Laura Díaz
Carmen Ruiz
Miguel Batalla
Rebeca Barberán
Silvia Colonques
Diego M. Palomares
Esther Pallardó
Ana Torán
Manuel de Haro

COLABORACIÓN DISEÑO GRÁFICO:
Saturnino Almazán

FOTOGRAFÍAS:
Cedidas por los entrevistados y los colaboradores,

CONTACTO PUBLICIDAD:
algodondeazucarpublicidad@gmail.com
633 632 221 / 615 320 863

DEPÓSITO LEGAL: CS 512-2021

PUBLICACIÓN MENSUAL
EJEMPLAR GRATUITO
IMPRESO EN ESPAÑA

SUMARIO

DICIEMBRE 2021 PUNTO & COMA

Visita nuestra página web:
puntoycomarevista.blogspot.com



Desde muy temprano descubrió que el teatro le atraía. Tanto es así, que decidió dedicar su vida a esta profesión.

El actor Ferran Gadea ha actuado en más de treinta obras de teatro junto a grandes profesionales. Ha aparecido en series como *Cuéntame cómo pasó*, *La que se avecina*... Pero por lo que más se le conoce es por su papel como "Tonet" en la serie valenciana *L´Alqueria Blanca,* que, tiempo después, ha retomado su historia con una nueva temporada.

Ferran Gadea

"Un chico de Burjassot que iba para panadero y que el teatro le cambió la vida"



Por Víctor Almazán
Director de Punto & Coma



¿En qué momento decidiste dedicarte a la interpretación?

Desde que empecé a hacer teatro en el colegio ya me di cuenta de que me gustaba. Pero no fue hasta que, estando en la escuela Municipal de Teatro de Burjassot, con Andrés Moreno, me di cuenta que quería dedicar mi vida a esta profesión.

¿Cuál fue tu primera actuación?

Con la función *Joan el Cendros*, de Albena Teatre, en la sala Escalante en 1998 con el personaje "El Bola".

¿En cuántas obras de teatro has participado?

En más de treinta funciones profesionales. He tenido la suerte de trabajar con grandes profesionales como Josep Maria Mestre, Paco Zarzoso, Carles Alberola, Carles Sanjaime, Paul Beibel, Chema Cardeña, Gemma Miralles, Vicente Genovés, Joan Peris, entre tantos otros.

¿Qué es lo que más te gusta de la actuación teatral?

La comunión con el público. El directo es algo que ningún avance tecnológico puede superar, por eso el teatro persiste.

Has actuado en series, teatro y cine. ¿Cuál es el motor que mueve a Ferran Gadea?

La ilusión de empezar cada proyecto, que es como cuando vas al colegio por primera vez. Nuevos compañeros de trabajo y nuevos personajes.

Has recibido el premio a mejor actor por *La cena de los idiotas*…

Y no es normal recibir el premio por una comedia. Un trabajo del cual estoy muy orgulloso.

Has aparecido en *Cuéntame cómo pasó*…

Una experiencia maravillosa pero corta. Una secuencia en la cual tuve la suerte de trabajar con Juan Echanove, Imanol Arias y Vicente Genovés.

También en *La que se avecina*…

He tenido la oportunidad de ir dos veces a rodar. Y todo han sido facilidades tanto por la producción como por los compañeros de rodaje.

En 2007 entras a formar parte del elenco de la serie *L´Alqueria Blanca*, interpretando a "Tonet". ¿Cómo fue el fichaje?

Primero realicé el casting para otro personaje, pero no fui seleccionado. Posteriormente crearon un personaje nuevo. Santiago Pumarola, el director de la primera temporada de la serie, confió en mí.

¿Cómo es "Tonet"?

Tonet es como un niño grande. Leal y sin maldad.

¿Cómo ha evolucionado el papel de "Tonet" a lo largo de la serie?

Ha ido madurando con el tiempo, a través de todo lo que le ha ido pasando a lo largo de la serie.

¿Qué recuerdas de los inicios de la serie?

La ilusión de un proyecto nuevo que no sabíamos cómo iba a evolucionar. Y la gran familia que hicimos todo el equipo.

¿Qué has sentido al retomar la grabación de *L´Alqueria Blanca* tiempo después?

Mucha ilusión y con una gran responsabilidad por la expectación que se produjo.

¿Cómo es esta nueva temporada?

A mi parecer es una de las mejores, tanto por guion



como por interpretación, debido a la evolución que van a tener los personajes.

¿Por qué hay que ver *L´Alqueria Blanca*?
Por sus personajes tan bien definidos que se han ganado un hueco en el corazón de la gente.

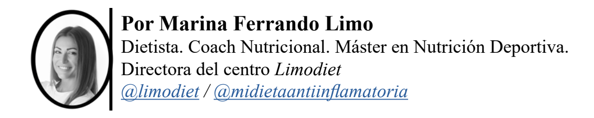
¿Qué consejos les darías a aquellos que quieren dedicarse al mundo de la interpretación?
Que se formen muy bien, que sepan idiomas, que tengan mucha paciencia. Y que persistan porque al final sale. Que se acostumbren a recibir muchos "noes".

A la hora de interpretar ¿teatro o televisión?
En principio me gusta más el teatro y el cine. La televisión tiene el inconveniente de la velocidad con que se graba.

Tus herramientas indispensables de trabajo... Disciplina, concentración, buen humor, memoria para el guion y escucha al compañero, ya que es fundamental para una buena interpretación. **Una ciudad…** San Francisco, California. **Una obra de teatro…** *La Puta Enamorada*. Autor Chema Cadeña y Compañía Arden Teatro. **Una película…** *El Apartamento de Billy Wilder*. **Una serie…** *Paquita Salas*. **Un libro…** *En la Orilla*, de Rafael Chirbes. **Una canción…** *Copenhague*, de Vetusta Morla. **Una comida…** Poke. **Una frase…** Me paso el día bailando. **Un mensaje para tus seguidores…** Que vayan al teatro.

¿Nos puedes desvelar algún proyecto futuro?
Estoy a punto de estrenar *Hollyblood*, de Jesús Font. Y acabo de grabar un cortometraje, *Els Amants*, de Joan Vives. En teatro vuelvo al Teatro Talia con *El Método Grönholm*.





Por Marina Ferrando Limo
Dietista. Coach Nutricional. Máster en Nutrición Deportiva.
Directora del centro *Limodiet*
@limodiet / @midietaantiinflamatoria

¿Qué es el hambre emocional? ¿Existe?

¿Te lo has preguntado? Quizás te han dicho alguna vez que en realidad lo que sientes no es hambre, si no te comerías una manzana o un plato de lentejas. El primer paso: nos aseguramos que esa sensación de hambre no es fisiológica, quiero decir, que tu cuerpo no necesitará de esa ingesta para hacer sus funciones vitales en ese momento. Pero que no la necesites no quiere decir que no sea una sensación real. Se ha bautizado como hambre emocional, aunque a mí me gusta decir que son "tus emociones las que tienen hambre", hambre de que te preocupes por ellas, te avisan de alguna forma de que hay en ti cierta carencia interna (que, en este caso, estamos tratando de cubrir con comida).

A continuación te detallo las alarmas para saber si tus emociones quieren decirte algo:

• Sientes la necesidad de comer.
• Cuando lo haces es de forma impulsiva, nos cuesta comer de forma relajada y despacio, disfrutando los alimentos.
• En estos momentos elegimos alimentos adictivos con más azúcares o grasas, como, por ejemplo, productos procesados que tú mismo catalogas como "insanos" (también puede ocurrir con comida real saludable pero no tan frecuentemente, ya que los azúcares y grasas tienen más alta palatabilidad, con lo cual la respuesta es más adictiva y placentera).
• Sentimiento de culpa, ya que después de comer no has logrado cubrir esas necesidades emocionales, es decir, el problema no se ha resuelto con comida.
• Crees que, después de comer, vas a estar mejor, que eso te relajará y te alejará del problema, pero esto nunca sucede.

Entonces, ¿qué puedo hacer si me he identificado con estas alarmas?

• Ir al foco del problema, preocuparme de mí y de averiguar que situaciones me hacen llegar a sentir ese vacío, antes de acudir a la comida.
• Acudir a alguien que me ayude, puede ser un amigo, familiar, un terapeuta o un psicólogo Recuerda que tratar de comprendernos es salud.
• Comer alimentos saciantes y que cubran nuestras necesidades, como frutas, verduras, legumbres, aguacate, frutos secos y semillas, pescado azul, huevo...
• Cocinar de una forma rica y sana, tomar atención a la presentación de los platos y el ambiente en el que se come, sin distracciones ni pantallas, disfrutando de nuestro momento y siendo conscientes de esa comida, masticando despacio, por ejemplo.
• Evitar el azúcar y procesados.





Por Patricia Flor
Psicóloga. Mediadora familiar. Docente e Investigadora de la Universidad Internacional de Valencia
@patricia.flor_psicologia

Compromisos familiares y cómo prevenir los conflictos en pareja en esta época del año

Las investigaciones dicen que, tras las vacaciones, las tasas de divorcios, rupturas y separaciones aumentan. Uno de los factores predominantes durante las vacaciones navideñas son los compromisos familiares. Como su palabra indica, compromisos son "nos gusten o no". Es por ello que, en muchas ocasiones, tendremos que "ceder", asistir y tratar de disfrutar focalizándonos en los aspectos positivos de ese evento o situación. Cuanta mayor sea nuestra satisfacción en pareja, menor probabilidad de aparición de posibles conflictos de pareja.

A continuación te dejo algunos tips para prevenir los conflictos de pareja estas vacaciones:
• **Planifica una mini-escapada en pareja:** la familia es importante, tu pareja también. Apuesta por planes donde la risa sea la protagonista.
• **Sorprende a tu pareja:** deja volar la imaginación, crea momentos o atiende a pequeños detalles que puedan aumentar la magia del amor.
• **Recuerda los momentos para hablar:** basta ponerse en la piel de la otra persona para saber qué le puede preocupar e interesarse por hablar de ello (trabajo, familia, economía, sueños, planes de futuro…).
• **El mejor consejo:** olvidarse de la tecnología. Más de la mitad de las parejas cree que la otra parte pasa demasiado tiempo delante de un dispositivo móvil y deja de prestar atención a su propia conversación. Sentirse desplazado por la tecnología es uno de los reproches más habituales de nuestro tiempo.

¡Feliz Navidad!



Por Lina Granell
Farmacéutica. Dietista. Nutricionista
@linagranellnutricion

Cesta de Navidad para *Realfooders*

Las cestas de Navidad suelen contener alimentos de baja calidad nutricional, aunque las marcas, los adornos y los envoltorios nos puedan hacer creer lo contrario. Los ingredientes principales suelen ser harinas y azúcares refinados, aceite de baja calidad, alimentos ultraprocesados, sal y alcohol.
Una alimentación saludable puede mejorar el rendimiento laboral y la actitud del personal de una empresa, por lo que es importante que sus responsables faciliten el acceso a unos hábitos correctos. Por eso, te traigo ideas para convertir estas cestas navideñas en saludables, pues pueden convertirse en un buen regalo, en una nueva forma de celebrar las fiestas y, por tanto, empezar el año con un cambio de hábitos.

• Frutas de temporada: calabaza, granada, caqui, chirimoya, naranjas…
• Vegetales: conservas de verduras, patés vegetales, encurtidos...
• Legumbres, pastas integrales, cereales (mijo, bugur, quinoa).
• Frutos secos naturales o cremas de frutos secos, mix de semillas (chía, lino, calabaza…), frutas deshidratadas (dátiles, orejones, pasas…) o pasta de dátiles.
• Delicias: café, cacao, miel, chocolate, tahini, té...
• Huevos: de avestruz, oca, gallina, codorniz.
• Buffet de quesos.
• Conservas de pescado.
• Alimentos gourmet: levadura, algas, aceite de coco virgen, caviar, ajo negro, trufa.
• Líquidos: bebidas vegetales, AOVE, agua con gas, vinagre, cerveza sin alcohol .
• Otros: especias, plantas aromáticas, mostaza.



Por Carmen Daranas
Doctora en enfermería
@cuidateydisfruta

Niveles de azúcar altos en sangre

La hiperglucemia se caracteriza por un nivel elevado de glucosa en sangre, por encima de 250mg/dl, o cuando este nivel supera los objetivos de control establecidos.

Existen dos tipos de hiperglucemia: la hiperglucemia brusca o aguda, que se caracteriza porque en pocos días la glucemia llega a valores de 250 mg/dl, y la hiperglucemia sostenida o crónica, que tiene lugar cuando este nivel de glucosa está permanentemente alto o lo que es lo mismo, el control de la enfermedad no es adecuado.

El problema radica en que la mayoría de las veces, podemos tener los niveles de azúcar muy altos y no notar absolutamente nada. Si a la hora de comernos una tarta de chocolate nos empezara a doler mucho la cabeza, asociaríamos el efecto que esta tarta tiene sobre nuestra salud y entenderíamos el daño que la hiperglucemia crea en nuestro organismo. Aprenderíamos rápidamente por un efecto de estímulo-respuesta.

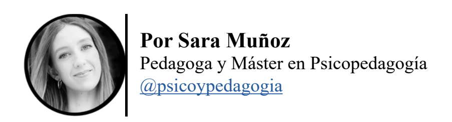
Pero el problema está en que no notamos nada. Es por ello que hay que destacar la importancia de saber prevenir las hiperglucemias, reconocerlas en pequeños detalles que notemos y, desde luego, hacernos el autoanálisis si tenemos acceso al medidor para conocer nuestra glucemia.

En el caso de que no tengas medidor, es recomendable acudir de vez en cuando a tu centro de salud en diferentes momentos del día (no únicamente en ayunas a primera hora) para que tu enfermero te realice la prueba de glucemia capilar.

Cuando los niveles de glucemia están permanentemente altos (aunque sólo sean "un poquito altos" y nunca se haya tenido una "gran subida") de manera lenta y progresiva, se van dañando los vasos sanguíneos y los nervios encargados de la sensibilidad, de manera que, al cabo de los años, acaban apareciendo claras señales de enfermedad vascular y neurológica (vasculopatías y neuropatías) asociadas a la diabetes.

Estar "sólo un poco alto de azúcar" no significa tener una diabetes leve.

La mejor inversión de futuro es conseguir mantener una glucemia lo más próxima a la normalidad posible, cada día.



Por Sara Muñoz
Pedagoga y Máster en Psicopedagogía
@psicoypedagogia

Regalos de Navidad ¿adecuados?

La época más bonita del año, para algunos, llega, en especial para los más pequeños: la Navidad. Año tras año nos preguntamos qué regalo será el mejor para los más pequeños, si hacemos bien en pedir a Papá Noel todo lo que le piden, sea la Play5 o un puzle de Bob Esponja.

Debemos plantearnos preguntas como:
• ¿Hasta qué punto hay que consentir?
• ¿Estaré educando bien si les regalo un teléfono móvil a esta edad?
• ¿Será perjudicial en su futuro que tenga ésto a esta edad?

Cada vez más, los regalos están convirtiéndose en objetos tecnológicos, fruto de la era digital en la que nos encontramos, pero debemos evitar cometer algunos errores: teléfonos móviles en edades tempranas, así como videoconsolas, videojuegos no adecuados a la edad del receptor como son *Fortnite* (recomendado para adolescentes de más de 13 años), *Call of Duty* (recomendado para mayores de 17) o *League of Legends* (para mayores de 16). Las familias deben ser conscientes de la temática de los juegos que van a proporcionar a sus hijos/as, ya que pueden contener contenido de violencia que inevitablemente va a tener consecuencias en su vida en el futuro, por no hablar de facilitar la aparición de adicciones tecnológicas, cada vez más presentes.
Recordemos, no es mejor padre o madre quien más consiente, sino quien mejor protege y quiere (sin caer en la sobreprotección).



Sueras: Manantiales de Castro y Castillo de Mauz



Por Mar Teruel
Senderista

Estamos tan enamorados de la Sierra de Espadán que no nos la acabamos. En esta ocasión nos acercamos a esta pequeña población ubicada en la comarca de la Plana Baja, muy cerquita de la del municipio de Onda; Sueras pertenece a la Mancomunidad de los pueblos bañados por el río Mijares, es por ello que su vegetación es verde y frondosa. Grandes pinos y alcornoques forestan este paisaje de carácter mediterráneo.

Comenzamos la ruta atravesando el pueblo. Su duración aproximada es de 3 horas y el desnivel es medio-bajo, lo que nos permite realizar el camino disfrutando del entorno. El recorrido es, aproximadamente, de unos 10 km.

Nada más entrar en el pueblo, accedemos a un parking, pero la ruta comienza cruzando la plaza de la iglesia. Nos dirigimos a la Fuente de Castro, el camino está muy bien señalizado tanto para subir al castillo como para llegar a las fuentes, ya que encontramos muchas indicaciones, lo que nos permite andar con cierta seguridad, por si no hubiese cobertura.

La frondosidad del paisaje nos recuerda a la temporada del año que nos encontramos. Y si, además, da la casualidad que ha llovido, como nos pasó a nosotros, podemos rebuscar debajo de los árboles los apreciados “níscalos”, unas setas muy comunes y comestibles que son de temporada otoñal.

La Fuente de Castro, una de las más populares de la zona, se encuentra a escasos metros del río y se caracteriza por ser una de las más caudalosas, puesto que consta de 16 caños de abundante fluido.

Muy cerca de la Fuente, nos encontramos la señal que nos indica la dirección del Castillo, es aquí donde comienza la subida. El camino es una bonita y soleada senda: conforme vamos subiendo apreciamos el valle, las vistas son espectaculares y, si el día es soleado, alcanzamos la vista al mar, la población de Onda, el Penyagolosa… La construcción de esta fortaleza es de origen árabe y se remonta al S. XII. Actualmente está en restauración y es una de las edificaciones más des-



tacadas en la Sierra de Espadán. Ahora hacemos una pequeña parada para recuperar fuerzas y contemplar las bellezas que nos ofrece el paisaje.

Si el ascenso hasta la explanada del castillo ha sido por la parte izquierda, para el descenso accederemos por una mini senda a la derecha y, a pocos metros, volvemos a girar a la derecha. La pendiente de bajada es de manera constante hasta encontrar el barranco que nos llevará de regreso al pueblo de Sueras, a través de un camino forestal, que es por el que empezamos la ruta.

A la llegada a la plaza de la Iglesia, paramos en el "Racó de la Plaça", donde Maite regenta un local de comidas caseras. Ella nos ofreció todo tipo de viandas locales. Éste es un sitio ideal para reponer fuerzas en el camino. Desde estas páginas quiero agradecer el entusiasmo de José Rocher, un enamorado de nuestra Comunidad, por la preparación en cada una de las rutas que hacemos durante el fin de semana y que no deja de sorprendernos en cada una de nuestras escapadas.





Un mes cargado de emociones

Por Noemi Garrido
Copiloto de Rally
@noegalo2
ewrc-results

La visita del Supercampeonato de España de Rallyes, con motivo de la celebración del Rallye La Nucía-Mediterráneo-Trofeo Costa Blanca, permitió a la afición local disfrutar de un espectáculo de primer nivel en el que los pilotos habituales del certamen territorial fueron coprotagonistas. En una prueba que, como no podía ser de otra manera, destacó por su dureza y selectividad.

Toni Ariete y Noemi Garrido, consiguieron marcar registros muy destacables, llegando a la meta de La Nucía en primera posición del certamen territorial y cuartos en la general, apenas a medio minuto del podio. Esta victoria posiciona a la dupla como electos a la consecución del título. Les proseguía Jose Antonio Aznar y Cancela Sanz, que conseguían alcanzar meta en segunda posición. La tercera plaza se la adjudicaban Carlos Moreno y Antonio Pérez por delante de un sorprendente Nico Cabanes, con Javi Moltó a la derecha, arrebatándole in extremis la cuarta plaza a los hermanos Gil.

La Dacia Sandero Rally Cup 2021 puso su broche final a la temporada con la disputa del Rallye de La Nucía, prueba en la que precisamente el equipo local, Víctor Navarro e Irene Vera, conseguían los puntos necesarios para alzarse con el título de esta copa de promoción, aun quedando a 27,9 segundos de los ganadores, Ángel Rodríguez y Alberto González, los cuales se proclamaron subcampeones.

Por lo que se refiere a la regularidad, en modalidad Sport, el triunfo fue para Fraces y Esplugues con Muguruza y Domingo adjudicándose la de -55 km/h.

Por otro lado, la edición 2021 de la Copa de España de Energías Alternativas de la RFEDA cerró su programa de competición en Madrid, con la celebración del EDP Eco Rallye de Madrid, una prueba que se estrenaba en el calendario.

Y la verdad, no pudo tener mejor "bautizo", con un total de 45 inscritos en las tres categorías existentes (eléctricos, híbridos enchufables e híbridos), 300 kilómetros de carrera y una salida bastante vistosa desde la céntrica Plaza de Colón de la capital.

Sobre los ganadores de la prueba, entre los eléctricos puros, se impusieron José Manuel Pérez Aicart y Javier Herrera, con un Hyundai KONA EV; entre los híbridos enchufables, los triunfadores fueron Santiago Sánchez y Francisco Javier Ortega, con un Toyota RAV4 Plug-in; y entre los híbridos, la victoria fue para Nerea Martí y Raquel Muñoz, con un Lexus UX 300h.

Volviendo a hablar del campeonato regional, la provincia de Valencia acogerá en unas semanas, durante los días 3 y 4 de diciembre, la celebración de la vigésimo segunda edición del Rallye Ciudad de Valencia, Memorial Javi Sanz. Para esta edición, de nuevo, se podrá contar con la espectacular Ceremonia de Salida, que se celebrará el viernes 3 de diciembre a las 19:30 h. en los alrededores de las Torres de Serrano de la Ciudad de Valencia. Por otro lado, la Entrega de Trofeos, al término de la prueba, se celebrará en el Castell d'Alaquás, donde concluirá la temporada de rallys de asfalto hasta el próximo año.

El 18 y 19 de diciembre, también tendrá lugar la 47ª edición de la mítica Subida al Garbí.




DACIA
LA NUCÍA
2
1
3


edp
HYUNDAI
41
INFINITY TRAINING
5112 LRZ


OP-GES
LA NUCÍA
2
1
3



Por Marta Cañadas
Miembro del *Club Cosas & Musas*

Los perros del Bambú



Nos encontramos ante un libro que transita entre dos épocas, la actual y hace unos 30 años, en el país de Myanmar (Birmania) donde no pasa el tiempo, ya que todo es eterno. Vicent Gascó, viajero empedernido, nos quiere mostrar la realidad que han vivido y viven los habitantes de este espectacular lugar a través de una novela llena de ficción pero muy certera.

El pueblo birmano no vive en libertad desde hace tantos años que parece que ya no se cuentan. El ocho del ocho del ochenta y ocho, en el llamado "Levantamiento 8888", la gente de a pie, monjes budistas, niños y mayores, estudiantes y hasta amas de casas, se manifestaron contra el régimen. Pero el levantamiento terminó el 18 de septiembre, después de un sangriento golpe de estado militar.

Zaw Zaw, con su familia y amigos, protagonizó y sufrió en su propio ser aquellos momentos. Después de su huida del país a través de Tailandia y tras largos años en España, decide volver para enfrentarse a sus pesadillas para buscar a su padre y poner en paz su alma.

Aventuras, sufrimientos, amores, enfermedades y hasta persecuciones ocurren en las páginas de esta novela. Con gran detalle se muestra la magia de lugares como Bangkok, Mandalay, Pan Pet o el Lago Inle; la sorpresa de personajes como Mister Phi, un anciano que, vestido con sus calcetines hasta las rodillas, su longyi y su bandolera, cruzaba montañas como un animal salvaje; la maldad de militares despiadados capaces de las atrocidades más descabelladas; la tristeza de los poblados padaung donde las mujeres jirafa con esos anillos interminables en su cuello se exhiben cual animales en un zoo; lo fantástico de comidas como el pad thai, el sanwinmakin, el nga htamin o las pauk pauk.

Gran peso tiene también la parte mística en la novela. Por ejemplo, los Nats, espiritus divinos venerados por los birmanos, están siempre presentes

Todo sorprende e inquieta en esta novela que es un viaje a un país como Myanmar, pero sobretodo es un reclamo a la libertad de un pueblo. ■



Por Laura Díaz
@fantasyliterature

¿Romance en fantasía? Sí, por favor

Yo personalmente no soy de romance y no leo novelas románticas. Pero es cierto que hay veces que un pequeño amor fraguado a fuego lento hace de una novela épica algo más humano. Porque no todo son guerras y monstruos, hay que dejar un pequeño espacio para el amor.

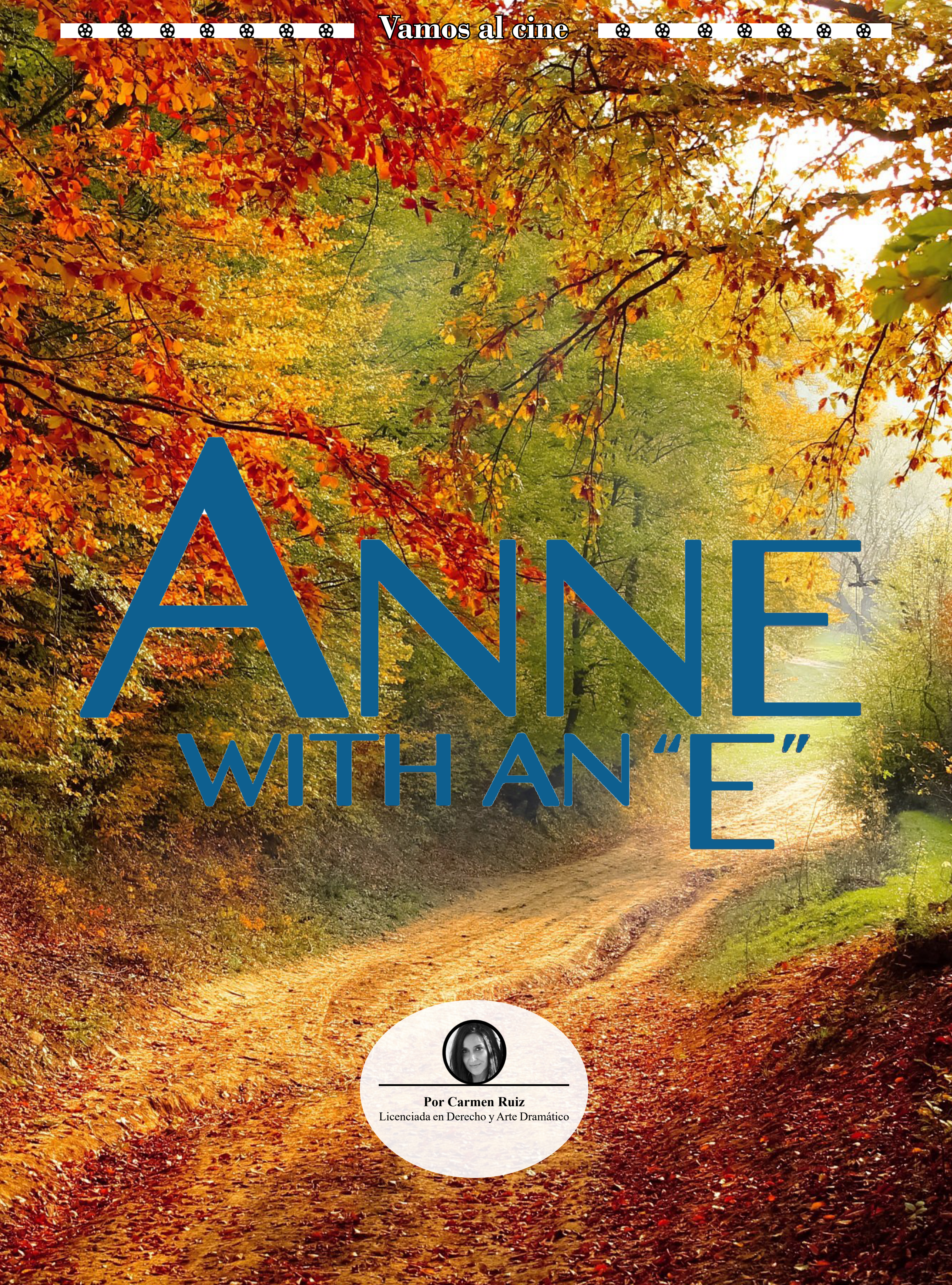
Tengo que destacar dos autoras que hacen ésto a las mil maravillas: Sarah J. Maas y Jennifer L. Armentrout. Hoy os hablaré de la última novela de esta última escritora que está siendo todo un éxito en España, *De Sangre y Cenizas.*

Estamos ante uno de los libros más vendidos este año y se trata de un inicio de saga que combina un mundo de fantasía con pinceladas de romance. Pero un romance de esos prohibidos que hacen que no puedas despegar los ojos de las páginas.

• Breve sinopsis sin spoiler: La doncella Penellaphe, Poppy para los amigos, vive sometida a una “tradición”: no puede hacer nada, ni mostrar su rostro. Su vida se ve de pronto sacudida por ataques de monstruos y demonios y por un hombre. Ella es luchadora y tiene sus formas de combatir su escasa libertad, pero la presencia de estos peligros pone en riesgo sus pequeños escaqueos.

• Breve opinión sin spoiler: Tiene los elementos perfectos para amantes de la fantasía y del romance. No abusa del romance, sino que lo divide muy bien en momentos y escenas, por lo que está totalmente equilibrado. Es un mundo complejo y muy bien construido, lo que hará que los fantasiosos como yo lo disfruten mucho. Une religiones, tradiciones y secretos. Hay muchas traiciones, tensión, misterio, plot twists y personajes odiosos y otros que te llevarás en el corazón.

Lo mejor de este libro es que no te deja parar de leer. Llega a convertirse en obsesión llegar a casa y volver a sumergirse entre sus páginas. Sin duda, un libro perfecto para regalar en Navidades, porque ¿quién puede decir que no a una historia tan fantástica? ■



ANNE WITH AN "E"

Por Carmen Ruiz
Licenciada en Derecho y Arte Dramático

"Nadie más que tú puede dictar lo que vales"
-Anne with an "E"

Esta gran aventura comienza con un viaje. Desde una vieja estación de tren, pasando por "el lago de aguas relucientes" y "el camino blanco del encanto", se llega a una granja en un hermoso pueblo de la isla del Príncipe Eduardo. Allí viven los hermanos Cuthbert, quienes han decidido adoptar a un chico para que les ayude con sus tareas en la granja. En su lugar, les envían a una pequeña de 13 años de pelo rojo y traviesas pecas, con los ojos más vivos que jamás hubieran visto y con más ansias de vivir emociones que todas las que le caben dentro. ¿A que ya te va sonando esta historia?...

Anne with an "E" es una serie canadiense creada, escrita y producida por Moira Walley para la televisión. Basada en el libro de Lucy Montgomery, *Ana de las Tejas Verdes*, nos hace partícipes del viaje que lleva a una niña a descubrir el mundo; un viaje a través de la amistad y la búsqueda de la aceptación. Es un aprendizaje sobre la vida que nos enseña a valorar el amor, a crear vínculos inquebrantables con otras personas, a aceptar a los demás y a encontrar la verdadera felicidad siendo quienes somos. Ambientada en 1890, nos habla de tolerancia y de igualdad, pero también de la importancia de un abrazo y la magia de una sonrisa.

Esta serie retrata mágicamente el personaje de Anne: espontánea e imaginativa, cura sus heridas refugiándose en la belleza de la lectura. Valiente y adelantada a su tiempo, Anne pone patas arriba el mundo que la rodea con tanta pasión que acaba robándole el alma. Y es que vive cada instante con tanta ilusión e intensidad que hace de cada uno de ellos algo poético y único, sin llegar a perder nunca su forma de ser y el respeto a sí misma. El resto de personajes también acaban





enamorándonos con su verdad y su fuerza: Matthew y Marilla, Diana, Gilbert, Cole, la alcahueta y chistosa Rachel… Algunos de ellos van a ir dejando atrás sus cuestionamientos morales gracias al torbellino de verdades imperiosas que Anne trae consigo; otros, son personajes deliciosos que nos hablan de la importancia de comprometerse con uno mismo y de quererse, así como de defender aquello en lo que uno cree. Pero todos nos dan una enorme lección de vida, enseñándonos que sobre los valores humanos hemos de crecer y madurar. Entre ellos, hay uno que me parece encantador: es la tía Josephine, quien muestra a Anne el valor de la enseñanza: "Tengo los siguientes pensamientos para ofrecer: puedes casarte en cualquier momento de tu vida si decides hacerlo; si eliges una carrera, puedes comprar un vestido blanco tú misma, pedirlo por encargo y usarlo cuando quieras".

Es una serie que introduce temas que, en siglos, siguen siendo los mismos: nos habla de la igualdad de género, de acoso escolar y abuso, de racismo y discriminación…, enseñándonos el valor de defender lo que es justo y de soñar en alto que un mundo donde todos seamos iguales es posible. Así, en consonancia con ellos, la serie contiene grandes reflexiones y nos cautiva con escenas poderosísimas como, por ejemplo, una de mis favoritas en la que se arenga por la libertad de prensa frente a las mentes obsoletas de los que se creen dueños de las letras y la razón. Aquí, los chicos y chicas de la escuela están subidos sobre las maderas de un escenario, con mordazas en sus labios y letras en sus manos mostrando: *Freedom of speech is a human right* (La libertad de expresión es un derecho fundamental). Son valores tan poderosos que me encantaría alimentar a mis pequeñas Lucía y Carmen con ellos.

Deliciosos son también los paisajes, dignos de un cuento de hadas, pero esta vez real: los bosques, caminos, los cerezos en flor, el acantilado de la isla, la granja de los Cuthbert con esa pequeña ventana por la que Anne se asoma al mundo… Con una cuidadísima fotografía y un vestuario impecable, esta serie reconstruye magníficamente la belleza de aquellos paisajes canadienses. Cada secuencia es un hermoso cuadro teñido de colores y los pequeños detalles que lo adornan forman una conjunción perfecta con las emociones vividas en ella. Esta increíble sensación se magnifica con la música, que transmite un pedazo del alma de todos y cada uno de sus protagonistas.

Anne with an "E" atraviesa el alma por su humanidad y sus muchos cuestionamientos, mostrándonos el camino hacia la libertad para elegir nuestro propio camino y que todos nos merecemos ser tratados con respeto y dignidad. A través de ella vivimos el amor de sus personajes, sentimos sus debilidades y su valentía, participamos en la elección de sus propios sueños y nos sumergimos en su lucha por conseguir un mundo mejor.

"Nadie puede decirnos los límites de nuestros corazones y mentes".
-Anne.



JAIRO NORIEGA

Apodado "El Leñador", es un boxeador de Vila-real que ha conseguido once victorias, tres de las cuales por KO; cero derrotas y cero combates nulos.

Por Miguel Batalla
Comentarista deportivo

¿Quién es Jairo Noriega?

Un "currante" del boxeo, que entrena duro todos los días para intentar conseguir su sueño.

¿En qué momento cambia tu vida?

Mi vida cambia por mala suerte, ya que no tenía mucha salida en el kickboxing. Participaba en algunas peleas, pero sin ningún futuro claro. Tuve que dejarlo y estuve un tiempo parado.

¿Eras mejor en kickboxing o en boxeo?

(Risas) En las dos disciplinas soy el mejor.

¿Cuándo decides dedicarte al 100% al boxeo?

Como ya he comentado, paré de hacer kickboxing y me fui a trabajar a la fábrica. Un día, estando trabajando pensé: «Llevo dos o tres años en la fábrica, dos o tres años que he perdido de mi vida, ¿qué hago aquí?, si yo creo que puedo hacer bien el boxeo, vamos a apostar por hacer boxeo». Así fue, trabajando en la fábrica compaginaba el boxeo.

En tres años has conseguido dos cinturones: el primero, a nivel europeo, con el Peso mosca y el segundo, a nivel mundial, con el Peso minimosca…

He tenido buena suerte y mi carrera profesional ha ido en ascenso bastante rápido. La verdad es que mi equipo ha trabajado muy bien para llevarme donde estoy ahora y estoy muy contento.

El cinturón europeo lo conseguiste en Vila-real, con tu gente, y supongo que éste te ha marcado, además, siendo el primero. Pero el otro cinturón que nadie se esperaba que podía llegarte como te llegó, que tuviste que bajar a minimosca, ¿cómo lo viviste?

Lo viví de forma más intensa que el otro, aunque no lo parezca, porque no me esperaba nunca poder disputar este título. Conseguir el cinturón de la WBC ha sido para mi muy satisfactorio.

¿Por cómo fue o por qué es un paso más importante a lo que estabas haciendo?

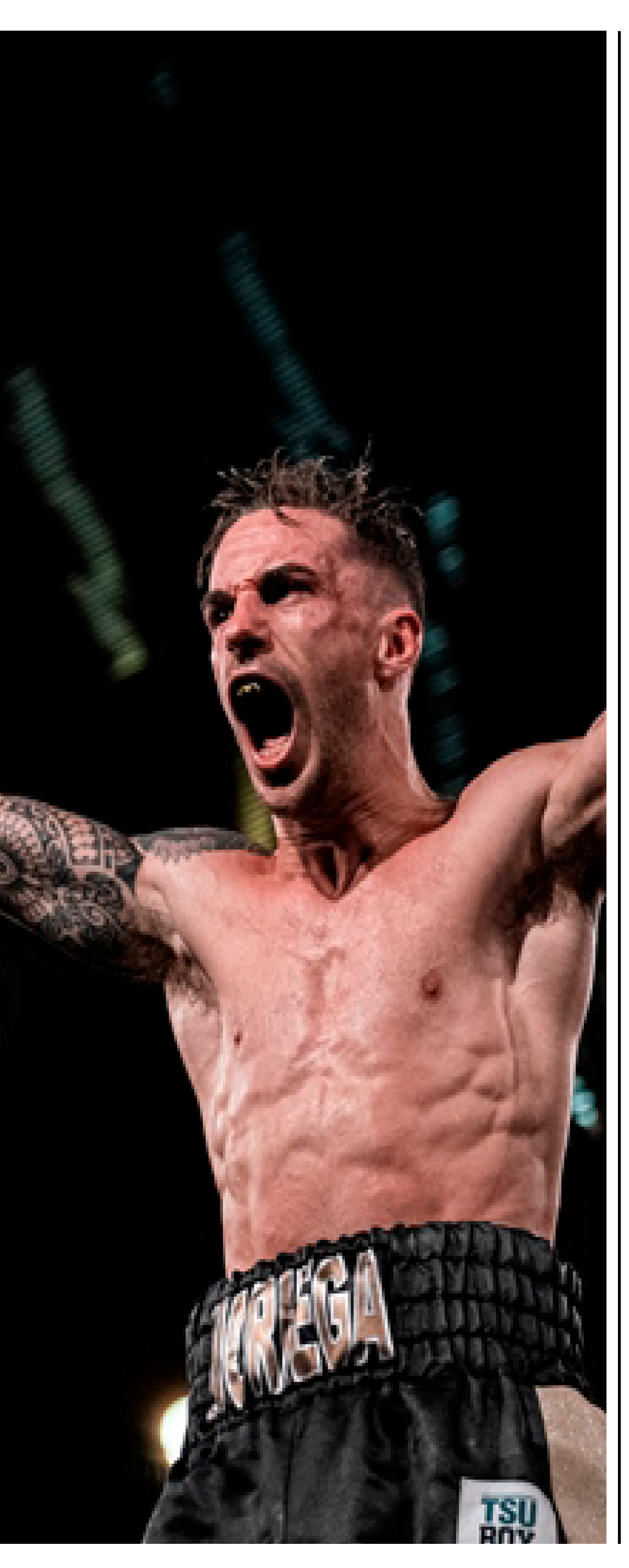
Por las dos cosas, por como fue, por el momento, por el tren que no podíamos dejar pasar, porque era el momento de demostrar que podemos estar en la grandes ligas y por todo lo que conllevaba el cinturón en sí.

El primer cinturón lo conseguiste por KO y el segundo por puntos. Ibas ganando en todos los asaltos y, por lo que tengo entendido, incluso te falto meter una quinta marcha. ¿Es así o no?

Sí. Me sentí muy a gusto, fuimos trabajando los asaltos







de forma segura, ganando asalto por asalto, guardándonos oxígeno por si había que apretar en cualquier momento por si la cosa se ponía fea o él tenía otra marcha que no había enseñado. Al final él tenía esa marcha y yo tenía dos o tres más para poder poner, pero que no me hicieron falta hasta que en el asalto diez sí que apreté un poco más y me faltó poco para noquearlo, pero se me escapó la paloma.

Todo no es llegar, en el boxeo hay que mantenerse. ¿Es así?

Sí, es mantenerse como tú bien dices, pero aún no hemos llegado, queda mucho camino por recorrer, quedan muchas peleas importantes para llegar a nuestro objetivo final, que es disputar el Campeonato del mundo.

¿Qué ranking tienes en el Peso minimosca?

Estamos entre los quince mejores del mundo.

Poder tener un combate en Las Vegas, en Japón…, ¿es un sueño o es algo que puede hacerse realidad algún día?

Es un sueño, pero poco a poco estoy intentando hacerlo realidad. Yo siempre digo: «Si lo puedes visualizar, lo puedes lograr».

¿Dónde está tu meta?

En realidad, mi intención es dejar de boxear. Igual que tenía claro cuando quería boxear, también tengo claro cuando quiero parar. Me gustaría parar de boxear a los treinta o treinta y uno años, pero si estamos peleando por cosas importantes podríamos estirar la carrera hasta los treinta y cinco.

¿Hay más miedo a la derrota ahora?

Miedo a la derrota siempre hay. El boxeo es un deporte cruel en el que pagas caro la derrota.

¿Qué dirías a la gente de Vila-real?

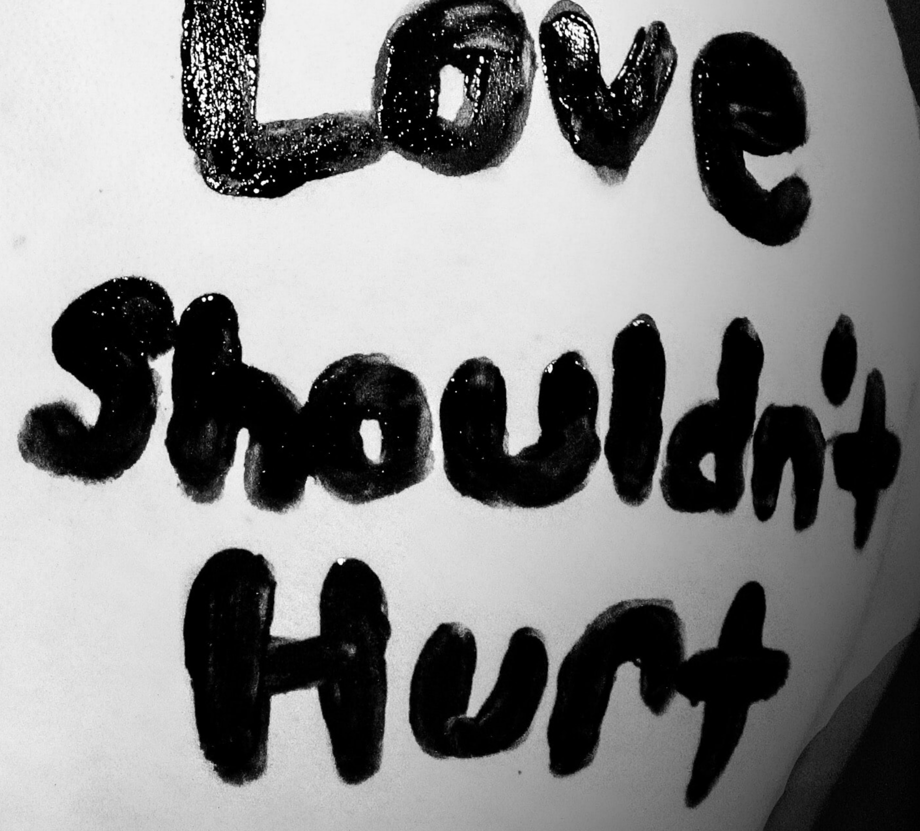
Me esfuerzo como el primer día por intentar llevar el nombre de Vila-real y de España a lo más alto. Eso que lo tenga claro todo el mundo.

¿La clave del éxito es el trabajo?

Por supuesto. Si tienes talento y no trabajas, ¿de que te sirve? El talento puedes mantenerlo un tiempo. Al final siendo disciplinado y constante algo puedes conseguir. El truco está ahí, pero no solo para luchar, sino para cualquier deporte, para estudiar, para el día a día, a la hora de trabajar. Si eres una persona disciplinada y que trabajas duro por lo que realmente quieres, al final tiene que llegar y si no llega por lo menos te has acercado.



Por Rebeca Barberán
Secretos de las palabras



La importancia del 25N

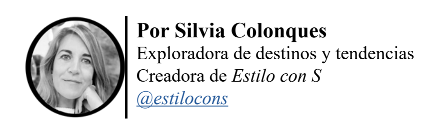
El pasado 25 de noviembre se celebró el Día Internacional contra la Violencia de Género para denunciar y suprimir la violencia que sufren las mujeres por todo el mundo.

La importancia de la historia. ¿Qué sucedió el 25 de noviembre?

Un viaje al pasado. En 1960, en la República Dominicana, fueron asesinadas las tres hermanas Mirabal (Patria, Minerva y María), conocidas también como las mariposas, que era su nombre en clave.
A mediados del siglo XX, las hermanas Mirabal eran parte del movimiento contra la dictadura y por ello sufrieron la persecución por parte del régimen. Esta persecución continuó durante un tiempo pero llegó un momento en el que fueron de gran molestia para el dictador, ya que estaban teniendo mucho apoyo de la sociedad civil.
Por esto, el dictador Trujillo las mandó asesinar el 25 de noviembre de 1960, haciendo creer que fue un accidente, pero todo el mundo supo en realidad la verdad sobre las muertes de las hermanas Mirabal.
En 1981 en Bogotá, se celebró el primer encuentro feminista latinoamericano y caribeño. Una de las propuestas que se hicieron fue establecer una fecha para visibilizar y conmemorar el trabajo que se estaba haciendo contra la violencia de género y todas las violencias que sufren las mujeres.
En 1999, la ONU adoptó esa fecha para establecer su día nacional contra la violencia hacia las mujeres. Así pues, se conmemora esta fecha porque fue cuando las hermanas Mirabal fueron asesinadas por resistir a la dictadura, por defender los derechos y libertades, siendo un símbolo de cómo las mujeres sufren violencia en el mundo.

En la actualidad, las mujeres siguen sufriendo violencia de género y quizás te preguntes, ¿qué es la violencia de género?

Al hablar de la violencia contra las mujeres, lo llamamos violencia de género para señalar la importancia que en ella tiene la cultura y dejar claro que esta forma de violencia no es una derivación espontánea de la naturaleza, sino que es una construcción social donde se incluyen el abuso personal, el maltrato psicológico, la explotación sexual y/o agresión física que se ven sometidas las mujeres por su sexo.
Ver esta violencia es una realidad. Grupos feministas, asociaciones de defensa de los DDHH y organizaciones internacionales, consiguieron visibilizar la violencia que sufren las mujeres y fue entonces cuando se empezó a ver el problema. Sin embargo, en España, en 2021, ya son 37 las mujeres a las que ha quitado la vida la violencia de género. Además, 24 menores han quedado huérfanos como consecuencia de estos crímenes y dos menores han sido asesinados por sus padres. Desde 2003, cuando empezaron a elaborarse los registros, ya son 1118 las víctimas mortales de la violencia de género. Datos que observamos de la revista *theobjective.com* y como nos alarman estás cifras tan desgarradoras.
Cada año que pasa, la violencia de género, lacra que existe en la sociedad, parece que no tiene una solución temprana. Por eso, es tan importante que exista este día, para denunciar y luchar por la violencia que se ejerce contra las mujeres. Porque nos siguen matando y se ha de erradicar el problema. ■



Por Silvia Colonques
Exploradora de destinos y tendencias
Creadora de *Estilo con S*
@estilocons

6 regalos "beauty" con los que sorprender estas navidades

¿A quién no le gusta verse bien? No conozco a nadie que quiera empeorar su aspecto y, aunque resulte anecdótico, hasta Winston Churchill, en plena Segunda Guerra Mundial, convirtió el pintalabios rojo en un artículo de primera necesidad. Para que nos vamos a engañar, pintarse los labios de rojo sube la moral, así que no es de extrañar que cuando regalamos experiencias de belleza tenemos muchas probabilidades de acertar, creando ese efecto de felicidad que pretendemos al obsequiar.
Estudios recientes apuntan que siete de cada diez españolas regalará algún producto de belleza en estas fiestas y, además, a un 59% le gustaría recibir productos de cuidado personal. Pero si lo que quieres es sorprender esta Navidad y salir del "abc" de la cosmética, no puedes perder de vista las nuevas tendencias DIY ("hazlo tú mismo") o todo aquello que, más allá de un resultado objetivo, nos hace sentir bien. Por eso te aseguro que, elijas lo que elijas de esta lista, no habrás tomado el camino del medio y tu regalo no dejará indiferente a nadie.

• **1-Almohada antiarrugas.** La postura en la que duermes afecta, y mucho, a la apariencia de la piel. Dormir boca abajo con la cara contra la almohada es la peor posición para quienes están preocupados por las arrugas de expresión alrededor de los labios y entre cejas. Si duermes de lado, aumentarás los pliegues verticales sobre tus mejillas, mentón y escote. Tu forma de descansar podría enfatizar lo que se conoce como "arrugas del sueño" producidas por ejercer presión sobre el lado de la cara y cuello en el que nos apoyamos. El modelo Omnia de @sleepandglow o el modelo Aula de la misma firma, te permiten minimizar ese efecto por la ergonomía de su diseño y desde luego tienen pinta de regalo de ensueño.

• **2-Beyond Soap.** Un libro de la Dra. Skotnicki, donde se proponen rutinas simples, porque muchas veces "menos es más", sobretodo, en pieles con problemas. Aborda igualmente el controvertido tema de que no siempre la cosmética natural es la mejor opción y aboga por INCIS sencillos y efectivos. En definitiva, un libro para aprender a cuidarse la piel con sentido común. Un regalo para exigentes.

• **3-Bolas refrescantes de masaje facial.** Un capricho para los sentidos. Ya os adelanto que evidencia científica no tienen, pero la experiencia es súper relajante y un auténtico gusto. Según la OMS, la salud es un estado completo: bienestar físico, mental y social y no solamente la ausencia de afecciones y enfermedades. El bienestar mejora nuestra salud, así que un masaje con estas bolas, que además puedes poner en el frigorífico, es un ejercicio óptimo para mimarse. Hay diferentes modelos en el mercado, aunque los más conocidos son los Allegra M France Magic Globes o los Fraicheur.

• **4-Dispositivo facial AgeLoc® Boost.** El último de los "gadgets" en incorporarse al mercado tiene un aspecto liviano y ergonómico que hace que sea fácil de usar y de transportar y no cueste incorporarlo a la rutina. Acompañado de un sérum con niacinamida, vitamina C y caviar de lima, deja la piel repulpada y con volumen, más luminosa y refinada al aplicarlo a través de las microcorrientes de pulso variable de su cabezal. Una vez al día y en tan sólo 2 minutos. Un todo en uno para amantes de los dispositivos efectivos e innovadores que puedes adquirir en la tienda online.

• **5-Clases de Gyrotonic®.** Un método perfecto para los que necesitan corregir malas posturas corporales, educar el cuerpo y liberar tensión. El entrenamiento se basa en movimientos circulares, orgánicos y expansivos que desarrollan el centro del cuerpo, estimulando y fortaleciendo los músculos. Si nunca has visto uno de estos equipos especializados puede que te recuerde a una de aquellas máquinas del renacentismo, pero te aseguro que es sofisticado y te permite realizar secuencias de ejercicios determinadas con el objetivo de conseguir movimientos sin impacto coordinados y eficaces. Mi primera experiencia fue en @clasicpilatesstudio y mi recomendación es que busques siempre un centro certificado. Un regalo para quienes buscan la armonía de cuerpo y movimiento.

• **6-Espátulas y limpia pinceles de The Brush Tools.** Esta firma hongkonita tiene los complementos perfectos para quienes gustan aprovechar al máximo sus productos de cuidado personal. Desde espátulas de 20 cm para llegar al fondo de cualquier tarro de crema o maquillaje, hasta limpiadores para pinceles de ojos o mejillas, pasando por esponjas que se adaptan a tus dedos. Todo un mundo de posibilidades para especialistas y apasionados de la limpieza y el orden del makeup.

Sea cual sea tu regalo, recuerda que la satisfacción de recibir es efímera y lo que más nos hace felices a largo plazo es siempre compartir.


boost
FRAICHEUR
FRAICHEUR
BEYOND SOAP
The Real Truth About What You Are Doing to Your Skin and How to Fix It for a Beautiful, Healthy Glow
SKOTNICKI

+ Que fotografía

@shanghai46 nos envía una fotografía de un espectacular *Augochlora*, un género de abejas halictidas.

@WhiteLavin nos envía una bellísima fotografía de la "Cala Sonabia y Punta Ballena", ubicada en Cantabria.



Las Salineras de Maras Mistura de Colores

Por Diego M. Palomares
Antropólogo. Fotógrafo
@antropologoenruta



Si en tu próximo plan de viaje está visitar Cusco, uno de los lugares que debe estar en tu lista son Las Salineras de Maras.

Ubicadas en el Valle Sagrado del Cusco, a 1 hora de la ciudad en transporte privado, puedes conocer este hermoso lugar y los pozos de sal que lo rodea. Situado en el distrito de Maras, este atractivo turístico te ofrece ver más de 3000 pozos de sal, como, además, la oportunidad de comprar sal artesanal de los Andes, para aplicarla a tus diversas comidas.

Estos pozos ya existían hace unos 110 millones de años, recurso que la cultura inca aprovechó de los manantiales de sal que ofrece. Luego fueron usadas por la colonia española en el comercio diario. Actualmente, es trabajado y utilizado por las familias de la comunidad de Maras, las cuales venden sales artesanales, no solo a los turistas, sino también al mercado local de Cusco.

Una curiosidad es que los dueños de estos pozos son, realmente, personas que viven y han nacido en la comunidad de Maras y parte de su política dicta que estos pozos no pueden ser vendidos a personas foráneas o extranjeras, sino que pueden ser transferidos o heredados solo por la población y artesanos de la sal de Maras.

Existen dos formas de llegar a Las Salineras de Maras:

- Si es la primera vez que vienes a Cusco, te sugiero contratar un tour privado que te llevará a conocer las salineras con vehículo privado, como también podrás visitar el parque arqueológico de Moray, un sistema de andenes inca extraordinario.
- La otra forma es la aventurera. Para eso debes haber visitado Cusco varias veces: debes tomar el colectivo público desde Cusco a Urubamba, bajarte en el pueblo de Pichingoto e ir por la caminata, cuya duración es de unos 45 minutos, que te llevará a las Salineras, donde encontrarás otro panorama y otra vista de los pozos de Sal.

En definitiva, Las Salineras de Maras te darán una experiencia bonita y, sobre todo, un regalo para la vista, debido a la combinación de colores y misturas de los pozos de sal con el paisaje andino. Te lo recomiendo.



Por Esther Pallardó
Periodista. Doctora en Comunicación Política

Apaga la luz al salir

En los últimos meses, estamos siendo partícipes de un programa formativo intenso por parte de los medios de comunicación para educarnos sobre el cálculo del precio de la electricidad en el mercado mayorista, como si ésta fuese la única causa que justificara esta subida desproporcionada del precio de la electricidad. El aumento de la factura ha llegado a todos los hogares y al sector empresarial quien ya advierte que no va a poder mantener empleos ni generar riqueza con el incremento de costes de la luz, el gas y las materias primas.



Es falso el mensaje de que las renovables participan en la mejora del precio de la luz y esta cuestión se ha evidenciado en las últimas semanas ya que, además de no aportar estabilidad a la generación, es un mensaje ninguneado por el propio sistema, quien, a su vez, aplica un modelo marginalista de cálculo del precio, decidiendo las tecnologías que entran en funcionamiento para atender la previsión de la demanda, sin tener en cuenta la ponderación. Para ponderar es necesario conocer el coste/precio de cada una de las tecnologías y eso es algo que no se publica, lo que también permite a las grandes compañías eléctricas utilizar el dumping como estrategia para captar clientes que están en PVPC, acabar con el mercado regulado y poder captar pa esos 13MM de suministros con interesantes márgenes brutos en su facturación.

Así están las cosas, cincuenta sombras recaen sobre el precio de la luz provocando un agrio desconcierto que deriva en un "pintan bastos" en toda regla. Difícil situación y difícil solución. Y es que la electricidad se produce mediante distintas energías: nuclear, carbón, renovables y gas. Carbón y gas son las más caras porque consumen otras energías, mientras que nuclear casi no consume y renovables consumen energías gratuitas como Sol, viento o agua. Indexando al gas -que produce solo el 17,5% de la electricidad- un enorme incremento del precio en un pequeñísimo factor productivo se traslada a la totalidad del precio de la energía producida. El método de cálculo del precio de la electricidad es injusto y dificulta que las renovables asuman protagonismo en la bajada de los precios. Pero la Comisión Europea se niega a suspender el sistema de subasta marginalista para fijar el precio de la electricidad. Por lo que la pretensión de desplazar las tecnologías fósiles por las renovables ha devenido en un abrupto desajuste entre demanda creciente y oferta estable de gas natural.

Todo ello agita un cóctel molotov que provoca el incremento de los precios, incluso de los productos de primera necesidad como la alimentación y de los servicios; la parada de muchas líneas de producción, tal y como han anunciado ya algunas empresas, provocará el cierre definitivo de las mismas con la consiguiente pérdida de empleos.

Si España no cambia de tocata, acabará sumida en una crisis sin precedentes. Al tiempo.

Endulza tu Navidad con Dolç i més

Ya estamos en diciembre, el mes más dulce del año y en Dolç i més queremos que este año tus fiestas sean inolvidables.
Unas galletas para decorar tu árbol o un dulce calendario de adviento, unos pasteles personalizados o un dulce regalo.
Además, tenemos los moldes para que puedas hacer tus dulces y hemos preparado un taller de galletas especial Navidad para que puedas prepararlas tú mismo.

Taller de galletas navideñas: Sábado 11 de diciembre de 16:00-20:00h



Puedes encontrarnos en
C/ Gobernador, nº 34, Castellón
@dolcimes
@dolcimescs
645 936 223
tenda@dolcimes.com
www.dolcimes.com

COME Y CATA



ROLLO DE PIQUILLOS
CON QUESO Y NUECES
Pág. 38

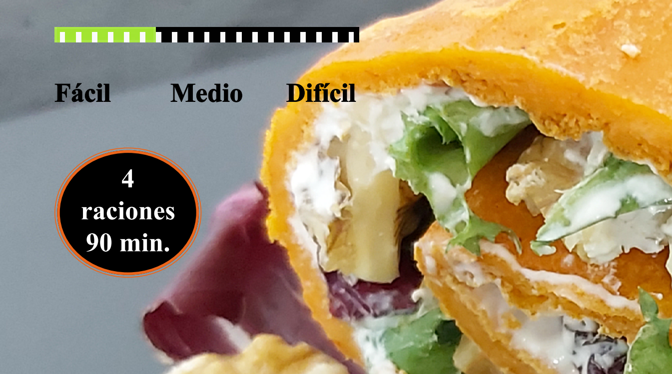
BURBUJAS PARA TODO

Pág. 39



Por Ana Torán
Docente de cocina
@ana_toran

Crema de calabaza con gorgonzola y morcilla



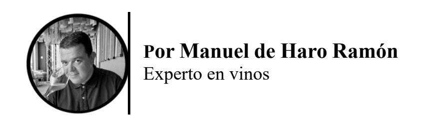
4 raciones 90 min.

Ingredientes

- 600 g de calabaza
- 75 g de queso gorgonzola
- 1 morcilla de cebolla
- C.s. de agua
- C.s. de sal
- C.s. de aceite
- 1 anís estrellado

Elaboración

- Cocer la calabaza pelada en agua, con un poco de sal, durante 20-25 min.
- Escurrir. Dejar templar. Triturar, con 40 gr de queso gorgonzola, hasta conseguir textura crema.
- Cortar la morcilla en rodajas finas y cocinar en sartén con aceite por ambas caras.
- Emplatar la crema. Decorar con un poco de queso gorgonzola desmigado, una rodaja de morcilla y ralladura de anís.



Burbujas para todo



Ya estamos en diciembre, el mes por excelencia de más venta y consumo de cava en este país debido a las fiestas navideñas. Por ello, aprovecharé el artículo de este mes, para hacer una pequeña reflexión sobre este tan noble producto y explicar brevemente sus tipos y clasificación.

El consumo de cava suele estar muy encasillado a ser tomado en ciertas fechas señaladas, como bien puede ser la Navidad, Fin de año y otras celebraciones o en épocas de calor y con ciertos platos más bien marineros o dulces. Pero en realidad, el cava no está reñido con ser consumido en cualquier época del año, haga frio o calor, y tampoco está limitado a acompañar solo algunos determinados platos, como pueden ser los de pescado, moluscos y mariscos. O solo beberlo en la parte final de las comidas o cenas, con el postre y en el caso de banquetes o celebraciones, con la tarta, como tan extendida está esta práctica en nuestra cultura. De esta manera, le estamos aportando a nuestro estómago, ya lleno, una bebida muy fría, con bastante acidez y con gas carbónico, que flaco favor hace tanto al estómago como a la digestión.

Lo aconsejable y/o recomendable, sería que este tipo de vino, porque no nos olvidemos que, aunque espumoso, pero es un vino, lo bebiéramos durante toda una comida o cena, e incluso lo tomáramos como aperitivo, independientemente de lo que se coma. Es más, alguno seco y con mucha crianza, lo podríamos tomar acompañando platos de carne guisada, incluyendo la caza.

Con la gran variedad de cavas que existen, prácticamente podríamos armonizar/maridar cualquier tipo de elaboración culinaria con un cava.

Una de las mejores armonías con burbujas y que más me seduce, es acompañar unas virutas de jamón ibérico o cualquier embutido ibérico, con sorbos de un buen cava reserva o gran reserva Brut o Brut Nature, introduciendo éste en la boca mientras en ella aún permanece el jamón o embutido ibérico. Muchísimo más placentero que hacerlo con vino tinto. (Haced la prueba y me contáis).

Para ello contamos con diferentes tipos de cavas clasificados por la cantidad de azúcar que contienen, y agrupados en tres categorías según el tiempo de "crianza en rima" que han permanecido.



Los tipos de cava clasificados según la cantidad de azúcar que contienen, a los que hacía referencia, son los siguientes:

- Dulce: más de 50 gr. de azúcar por litro.
- Semi Seco: entre 32 y 50 gr. de azúcar por litro.
- Seco: entre 17 y 32 gr. de azúcar por litro.
- Extra Seco: entre 12 y 17 gr. de azúcar por litro.
- Brut: hasta 12 gr. de azúcar por litro.
- Extra Brut: entre 0 y 6 gr. de azúcar por litro.
- Brut Nature: sin azúcar añadido.

Siendo los más frecuentes de encontrar y más consumidos el Dulce, Semi Seco, Brut y Brut Nature.

Una última recomendación: para beber y disfrutar un Cava, es recomendable beberlo en una copa de vino blanco o incluso de tinto, si no es muy grande, donde podremos apreciar mejor sus aromas, en substitución de la de flauta o alargada típicas.

Curiosidad: al hilo de burbujas que aparecen desde el fondo de la copa que contiene cava y suben a la superficie se le llama rosario.

Brindo y os deseo salud y felices fiestas.

TEATRE TALIA

del 22 de diciembre al 30 de enero

OLYMPIA METROPOLITANA
PRESENTA

REBECA VALLS - JORDI BALLESTER - FERRAN GADEA - DIEGO BRAGUINSKY

EL MĒTODO GRÖNHOLM

DE JORDI GALCERÁN

DIRECCIÓN GEMMA MIRALLES - REBECA VALLS

UNA COPRODUCCIÓN DE:





CON LA COLABORACIÓN DE







www.teatretalia.es



Colabora:









